

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 前澤良子

- ★ 日 時 2013年10月21日(月) 10:30~11:30
- ★ 場 所 大槌町 吉里吉里中学校 仮設住宅集会所
- ★ 参加者 仮設住宅住民 女性7名
- ★ ボランティア同行者 小苺米千彩子

《状況》薄曇りの比較的暖かな朝。7時ころ盛岡を出発。釜石の街に入ると建て替えられた家が少しずつ増えている気がする。12月解体が決まった200人以上の方が犠牲になった鵜の住居防災センターの辺りはまだその時のままだ。吉里吉里までの国道沿いもぼつりぼつりだが新しくなった家が目につくようになった。仮設到着。ラジオ体操を終えいつもの皆さんが集まりさっそく計測をした。皮膚温は外にいたためか皆さん手が冷たく低かった。体調や生活状況を伺う。8月から息子さんの体調不良でお休みのKさん(80代)はその息子さん(60代)を亡くされたそうだ。Yさん(70代)は夫を亡くされていた。仮設での一人暮らしの心細さを思った。高台の集合住宅に引っ越された方もあり仮設住宅にもいろいろ変化があるようだ

《内容》生活不活発病予防のためのアンチエイジング・ヨーガより

お腹に手を置き自然呼吸を数える(椅子で、仰向けで)

\*片手、片膝押し合う(アイソメトリック有音)

両手、片膝押し合う( “ ” 有音、無音)

左手と右膝外側押し合う(ねじりアイソメトリック有音)

右手と左膝 “ ” ( “ ” )

\*セツ・バンダ・アーサナ・ブリージング(有音&肛門のバンダ) 椅子の方は腰押し

シティラ・ダンダ・アーサナでリラックスを感じる

\*両手と右足つま先(アイソメトリック有音)

両手と左足つま先(アイソメトリック有音)

\*膝の曲げ伸ばし(ブリージング有音)

スカ・アーサナでお腹に手を置き自然呼吸を数える

\*掌の開閉(ブリージング有音) \*手首の回転(ブリージング有音)

\*肩回し(ブリージング有音) \*肩回し(アイソメトリック有音、無音)

DRT ブラマリー3回

《感想》家族を亡くされた方に「体はまあ元気だけど・・・時々話に行っている」とのこと。お互いに思いやっている感じが感じられた。動きの少ないアイソメトリックだが「疲れた!」「効く」の反応がありインストラクションの負荷のかけ方や回数などさじ加減が反省させられた。自主レッスンは10人前後の参加があり通院などの都合で訪問時に参加できない方も参加されて定着しているようだ。レッスンカレンダーに毎回紹介のアーサナに関心を持っている方もあった。

